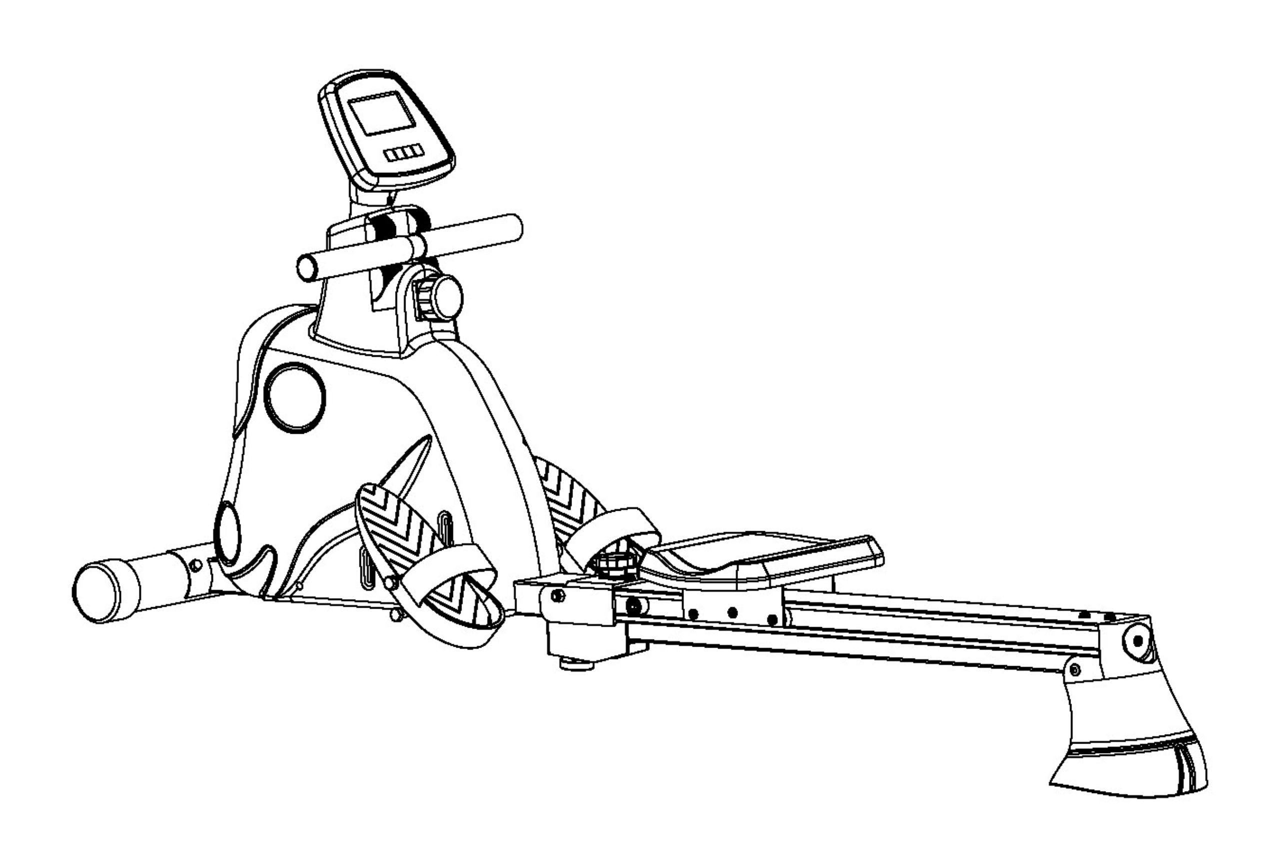
FITNESS DOCTOR

RAMEUR MAGNETIQUE

SHARK

MANUEL D’UTILISATION



CONSIGNES DE SECURITE

Veuillez lire attentivement les consignes ci-dessous avant d'assembler ou d'utiliser cet appareil.

1、 Assemblez cet appareil en respectant exactement les instructions présentées dans ce manuel d'utilisation.

2、 Vérifiez les vis, écrous et autres raccords avant d'utiliser cet appareil la première fois et vérifiez que l'appareil fonctionne correctement.

3、 Placez l'appareil sur un sol plat et à l'écart de toute humidité.

4、 Placez un support adapté (ex. tapis en caoutchouc, planche de bois, etc.) sous l'appareil à l'endroit où vous allez réaliser l'assemblage afin d'éviter tout risque de salissure.

5、 Avant de commencer les exercices, retirez tous les objets situés dans un rayon de 2 mètres de l'appareil.

6、 N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs pour nettoyer l'appareil. N'utilisez que les outils fournis ou des outils appropriés pour assembler l'appareil ou réparer des pièces de l'appareil. Veuillez nettoyer toute trace de transpiration présente sur l'appareil après chaque utilisation.

7、 Des exercices inappropriés ou excessifs peuvent affecter votre état physique. Veuillez consulter un médecin avant d'entamer le programme d'exercices. Il pourra vous aider à définir les limites des différents paramètres (rythme cardiaque, puissance, durée des exercices, etc.). Cet appareil ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques.

8、 Ne réalisez des exercices que si l'appareil est en état de fonctionner correctement. Utilisez des pièces détachées d'origine pour toute réparation.

9、 Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.

10、 Lors de vos exercices, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés aux exercices de fitness. Vos chaussures de sport doivent être adaptées à l'utilisation d'un rameur.

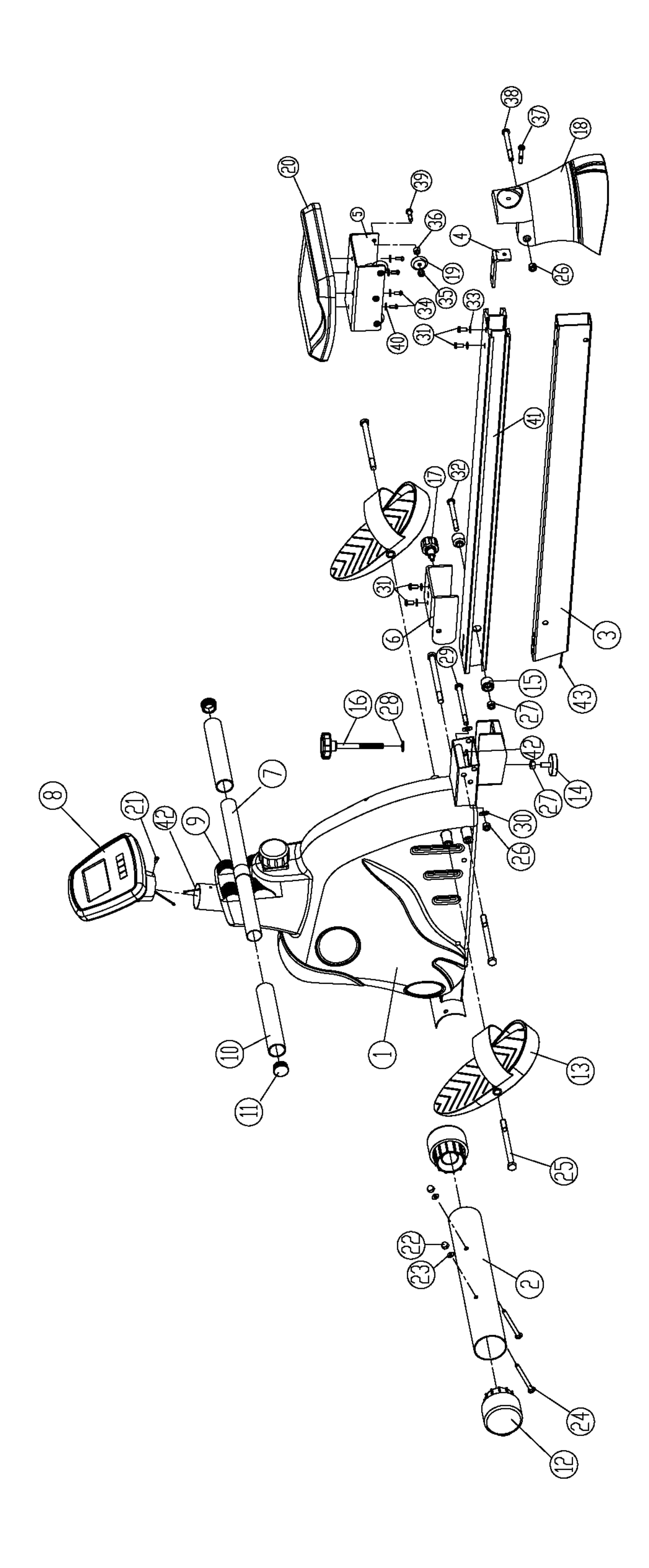
11、 Si vous ressentez des vertiges ou tout autre symptôme anormal, veuillez cesser immédiatement les exercices et consulter un médecin.

12、 Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser cet appareil qu'en présence d'une autre personne capable de les conseiller et de les assister.

13、 La puissance de cet appareil augmente parallèlement à la vitesse et vice-versa. Cet appareil est équipé d'une molette de réglage permettant de régler la résistance.

14、 Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg.

SCHEMA EXPLOSE



38
37
18
20
39
5
36
4
26
19
35
34
33
40
31
41
3
17
32
31
6
29
15
27
43
16
28
42
14
27
30
26
8
21
42
9
7
1
10
11
13
25
22
23
2
24
12

LISTE DES PIECES

N°	Description	Quantité	N°	Description	Quantité
1	Cadre principal	1	23	Rondelle en arc (D8)	2
2	Tube inférieur avant	1	24	Boulon (M8*L90)	2
3	Rail de raccord	1	25	Boulon (M2*L155)	4
4	Plaque en L	1	26	Ecrou nylon (M10)	2
5	Embase de selle	1	27	Ecrou (M10)	2
6	Plaque en U	1	28	Rondelle (D10)	1
7	Poignée	1	29	Boulon (M10*122)	1
8	Console	1	30	Rondelle (D10)	2
9	Coussin	1	31	Vis (M8*25)	4
10	Poignée de support	2	32	Vis (M10*90)	1
11	Bouchon de tube	2	33	Rondelle (D8)	4
12	Capuchon	2	34	Vis (M6*12)	4
13	Pédale (G/d)	2	35	Ecrou nylon (M8)	6
14	Molette de réglage	1	36	Cloison	6
15	Bouchon	2	37	Vis (M8*40)	1
16	Molette	1	38	Vis (M10*110)	1
17	Molette	1	39	Vis (M8*25)	6
18	Etrier	1	40	Rondelle (D6)	4
19	galet	6	41	Rail de raccord	1
20	Selle	1	42	Câble capteur	1
21	Vis (M5*15)	1	43	Capteur	1
22	Ecrou (M8)	2			

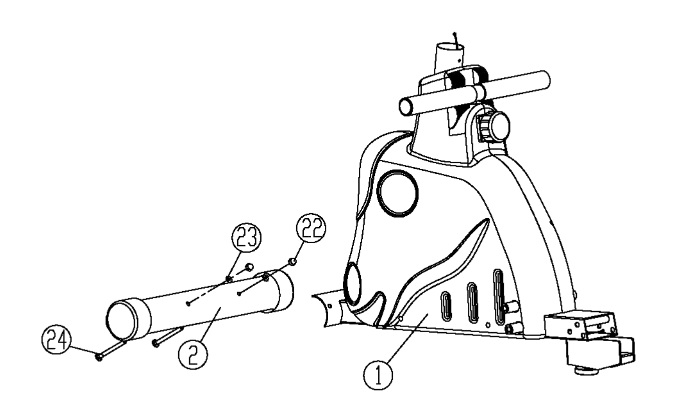
INSTRUCTIONS D’ASSEMBLAGE

Attention:

Veuillez respecter ces instructions d’assemblage étape par étape lors de l’assemblage du rameur magnétique.

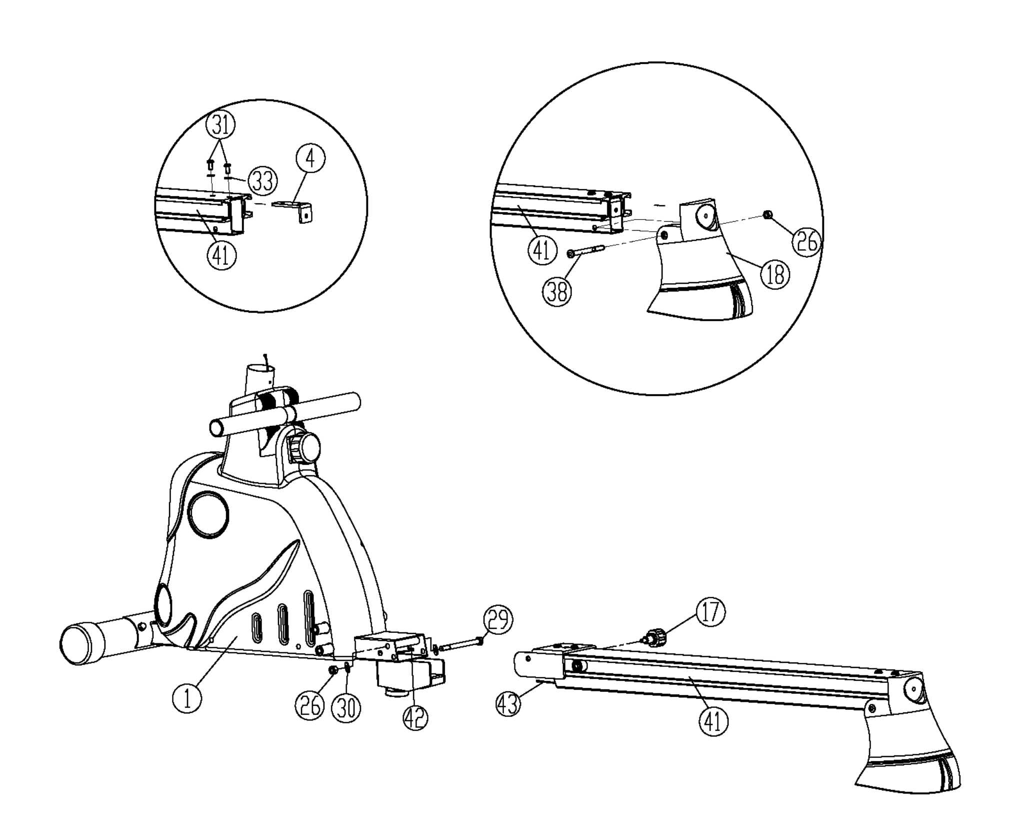
Etape 1 :

Fixez le tube inférieur avant (2) au cadre principal (1) à l’aide des boulons (24), des rondelles en arc (23) et des écrous (22) comme indiqué sur l’Ill. 1.



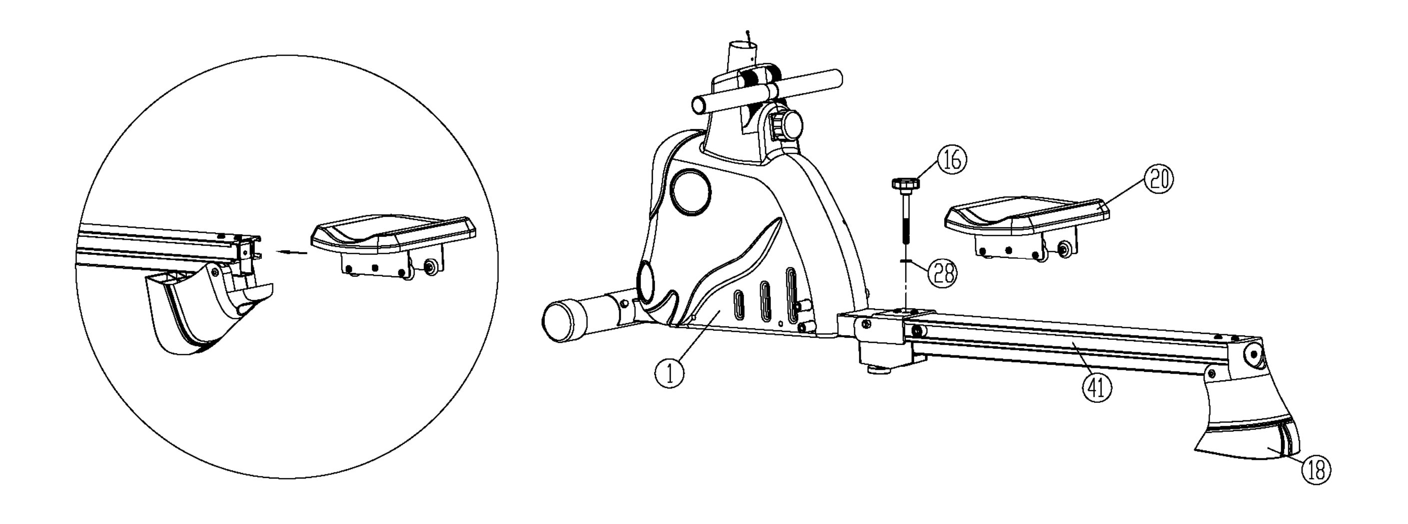
Etape 2 :

A : Fixez la plaque en L (4) sur le rail de raccord (41) à l’aide de la vis (31) et de la rondelle (33).
B: Fixez l’étrier (18) au rail de raccord (41) à l’aide de la vis (38) et de l’écrou nylon (26)
C: Raccordez le câble du capteur (42) au capteur (43)
D: Assemblez le rail de raccord (41) au cadre principal (1) à l’aide des boulons (29), des rondelles (30), de l’écrou nylon (26) et des molettes (17) comme indiqué sur l’Ill. 2.



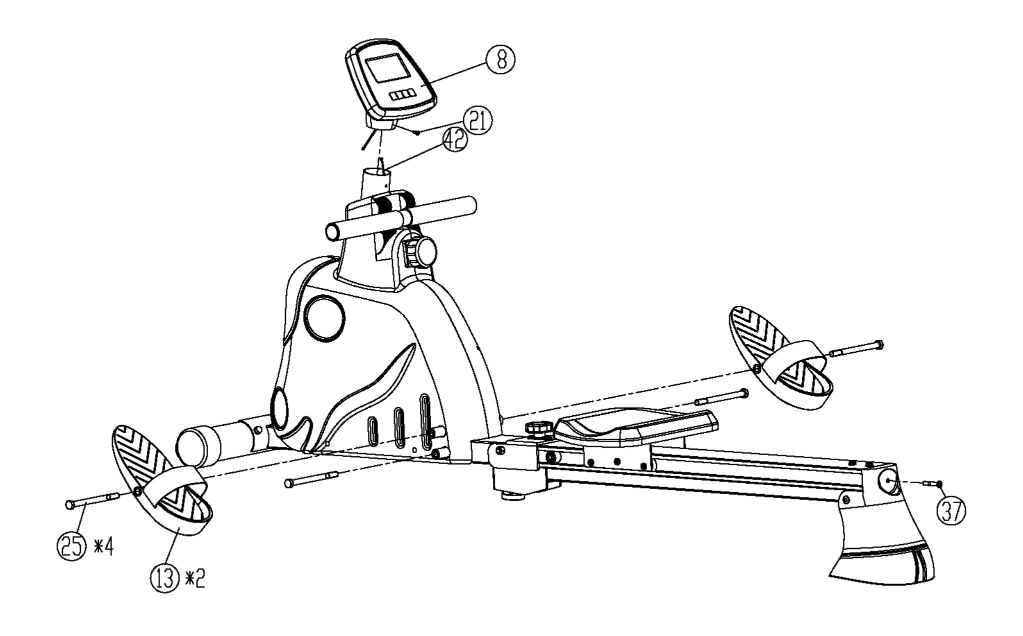
Etape 3 :

A : Pliez l’étrier (18) vers le bas.
B : Assemblez la selle (20) au rail de raccord (41).
C : Fixez le rail de raccord (41) au cadre principal (1) avec la molette (16) et la rondelle (28) comme indiqué sur l’Ill. 3.

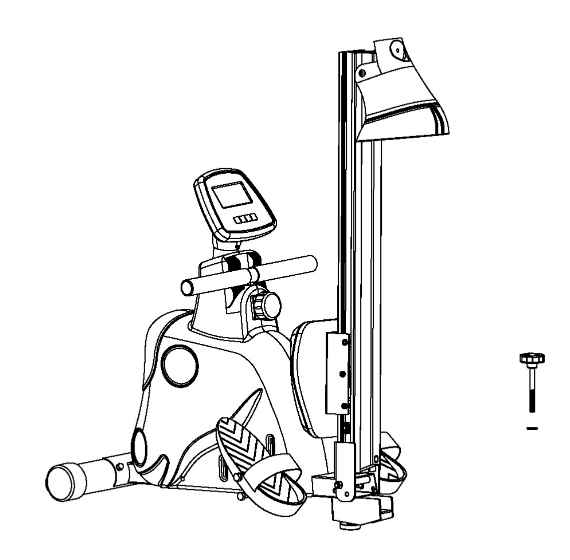


Etape 4 :

A : Fixez les pédales (13) au cadre principal (1) à l’aide du boulon(25).
B : Fixez l’étrier (18) à l’aide de la vis (37).
C : Raccordez le câble du capteur (42) à l’ordinateur (8) comme indiqué sur l’Ill. 4.



Lorsque vous n’avez pas l’intention d’utiliser cet appareil durant un certain temps, vous pouvez le plier
Pour cela, retirez la molette (16) et la vis (37), puis retirez la molette (17) comme indiqué sur l’Ill. 5. Vous pouvez maintenant plier l’appareil en toute simplicité.



MANUEL D’UTILISATION DE LA CONSOLE

JS-145

BOUTONS DE FONCTIONS :

MODE - Permet de sélectionner les fonctions.
SET - Permet de régler les valeurs (temps, horloge et calories) hors mode scan.

RESET - Permet de réinitialiser le temps, l’horloge et les calories.

FONCTION ET UTILISATION

1. **SCAN : Appuyez sur le bouton MODE jusqu’à ce que SCAN apparaisse. L’écran affiche les 4 fonctions l’une après l’autre : TIME, CPM, COUNT, CAL. Chaque affichage dure 4 secondes.**
2. **TIME :**
   1) **Permet de comptabiliser le temps total du début à la fin de l’exercice.**
   2) **Appuyez sur le bouton MODE jusqu’à ce que TIME apparaisse. Appuyez sur le bouton SET pour régler la durée de l’exercice. Lorsque la valeur est à zéro, la console émet une alerte durant 15 secondes.**
3. **CPM : Permet d’afficher votre fréquence de marche actuelle.**
4. **COUNT :**
   1) **Permet de comptabiliser le nombre de pas du début à la fin de l’exercice.**
   2) **Appuyez sur le bouton MODE jusqu’à ce que COUNT apparaisse. Appuyez sur SET pour régler le décompte du nombre de pas.**
5. **CAL :**
   1) **Permet de comptabiliser les calories brulées du début à la fin de l’exercice.**
   2) **Appuyez sur le bouton MODE jusqu’à ce que CAL apparaisse. Appuyez sur SET pour régler les calories brûlées. Lorsque la valeur est à zéro, la consomme émet une alerte durant 15 secondes.**

6. **ALARM : La console émet un « bip » lorsque vous appuyez sur les boutons « MODE », « SET » ou « RESET ».**
7. **AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP :**
   Si vous n’utilisez pas l’appareil durant 8 minutes, l’alimentation se coupe automatiquement et toutes les mémoires sont effacées. La console continue à fonctionner tant que la pédale est en mouvement ou que vous appuyez sur des boutons.

SPECIFICATIONS:

FONCTION	Auto Scan	Toutes les 4 secondes
	Time	00:00 ~ 99:59 (minutes: secondes)
	Fréquence de Pas (CPM)	0 ~ 999
	Count	0 ~ 9999
	Calories	0 ~ 99,9 ~ 999 Kcal
Type de piles		2 piles– 1,5VAA ou UM3
Température d’Utilisation		0□ ~ +40□ (32□~ 104□)
Température de Stockage		-10□ ~ +60□ (14□~ 140□)

